

PC 日誌

練習日	2014年3月8日
天気	晴れ
アスリート名	大坂省悟

メニュー (全体)

項目	練習内容
内容 1	準備体操
内容 2	ウォーキング(2000m、花見)
内容 3	2000m走

短距離グループ：大坂、北山

内容 1 下り坂ダッシュ、6本

内容 2 体操

コメント

2000mを歩いている時に梅の花を見ました。白くてきれいでした。4ヶ月振りに短距離と長距離と別れて練習しました。下り坂ダッシュを何か月にやりました。なまりませんでした。気候は少し寒かったです。